

SPIIS TREŚCI

Wstęp	9
Rozdział 1. Motywacja bez limitu	13
Motywacja wewnętrzna	17
Motywacja zewnętrzna	24
Rozdział 2. Cały ten stres	31
Test	32
Jak radzić sobie ze stresem?	37
Zrelaksuj się	41
Codzienna redukcja stresu	48
Rozdział 3. Nie trać czasu	55
Test	55
Zalety korzystania z metod zarządzania czasem	58
Wyznacz cel	59
Lista zadań priorytetowych	64
Mocne i słabe strony, czyli Twoje zasoby	65
Zasady i reguły planowania czasu	70
Rozdział 4. Jak Cię widzą...	73
Rozdział 5. Gadu, gadu...	85
Komunikacja werbalna	86
Komunikacja niewerbalna	87
Typy zachowań uczestników procesu komunikacji	92
Zasady dobrego komunikowania się	94

Rozdział 6. Skuteczne negocjacje	97
Faza przygotowania negocjacji	98
Faza otwarcia negocjacji	102
Faza główna negocjacji	104
Faza ponegocjacyjna	110
Rozdział 7. Etykieta w pracy	115
Do dzieła	117
Co pomaga w sytuacjach interpersonalnych?	129
Rozdział 8. Dbaj o siebie	133
Ustalenie planu żywieniowego	136
ABC żywienia	152
Białka	154
Tłuszcze	156
Węglowodany	162
Składniki mineralne i witaminy	165
Zakończenie	183
Bibliografia	185